レース報告書

［1］　大会名

①ワールドトライアスロンシリーズ横浜2023

②大阪城トライアスロン2023

［2］　開催日　①2023 年 5 月 14 日(日)　・　②5 月 25 日(日)

［3］　開催地　①神奈川県横浜市　・　②大阪府大阪市

［4］　競技情報　スタンダードディスタンス　スイム 1500m、バイク40km、ラン10km

［5］　大会結果　①DNS　スイムのみ出場　・　②総合13位　年代別第 1 位

13	福元 テツロー	51	男	広島県	総合タイム	スイム		バイク		ラン	
					2:14:50	23:54	33	1:07:42	8	43:14	29

【感想と想い】

〔WTS 横浜大会〕

4 月の終わりに練習中に捻挫し、G.W 合宿もランニングは一切中止しました。トレーニングはできることを精一杯行いながら治療に専念。WTS 横浜大会はバイクまで行くと場合によってはランを走ってしまうためバイクを持ち込みませんでした(リスクマネジメント)。スイムは泳いだだけになりましたが次のための途中棄権。残念ではありますが仕方のないことと割り切りました。

〔大阪城トライアスロン2023〕

横浜大会の途中棄権からレースができるまでには状態が上向きました。普段接してくれる治療家の皆様とメンタルトレーナーの勉強会の出会いによって捻挫が得意な治療家とご縁を頂きました。

とはいえランのトレーニングはできておらず、まだ完治していないため様子を見ながらのレースにはなります。元オリンピックトライアスロン選手の友人がスタート前に私の捻挫を気にかけてくれ、彼なりの治療の結果、痛みを感じないまでに！

レースは若い人たち(50 歳未満)が午前中のレース。私ら 50 歳以上が午後のレース。午後は暑さも増しかなりのサバイバルレースになりました。こうなることを望んでいました。というのも今の私がランは低速でしか走れないためです。

午後のカテゴリーではスイムを 4 位で終え、バイクで先頭に立ちましたが 20 ㎞(半分)辺りで追いつかれ、サイドバイサイド。ランに入るトランジットで 1 位になりそのままランスタート。足を気にしながらも動かない体を押していきます。後ろとの差は少しずつ開いていました自分も結構きつく、それでも最後はスピードを上げていきたいと踏ん張ってみました。

午後のカテゴリーでは１位フィニッシュ。午前中のカテゴリーと合わせて総合 13 位。年代別で１位となり秋の日本選手権の出場権を獲得できました。これで少しホッとするのですが、足を早く治して思い切り競技者として生きれる状態にしていきます。今後ともよろしくお願いします。

プロマインドトライアスリート　福元テツロー

↓WTSトライアスロン横浜写真










SAURUS
FOR PROFESSIONALS


VIEW
JPN


JAPAN


VIEW

↓大阪城トライアスロン写真
なんと大会ポスターに！（スポンサー表示は今年のものではありませんが･･･）












西日本
NTT
アトム
PEUGEOT
NOZAKI
1214




アトム
PEUGEOT
TOMOI
JPN
1262
1214
1224